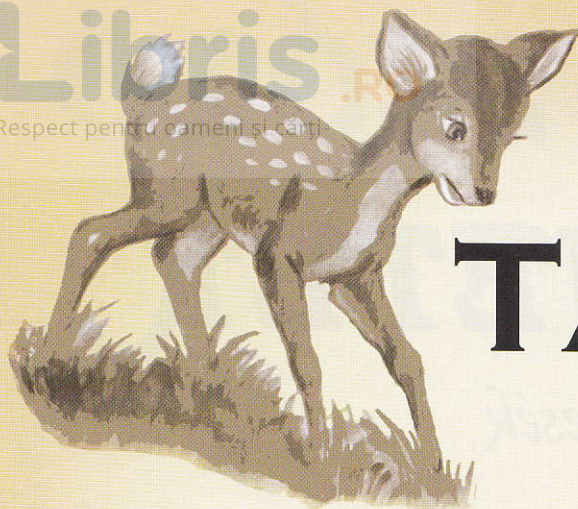


SZÍVHEZ SZÓLÓ TÖRTÉNETEK

gyógyító mesék



Roland



TARTALOM

Vágyakozás álma (kitartás).....	5
Maja, a méhecske (az önbizalom növelése).....	8
A felhő utazása (az önbizalom növelése).....	11
Samu, a szomorú farkaskölyök (a gyász).....	13
Lépj túl rajta! (a gyász).....	16
Hápi, a kiskacsa (önmagunk feltétel nélküli elfogadása).....	18
A virágok története (a testvérek közötti rivalizálás).....	21
A Szeplős (önmagunk feltétel nélküli elfogadása).....	24
A tánccsoport (egy közösségben való viselkedés).....	26
Mia, a makacs hangya (a makacsság leküzdése).....	28
A kedvenc játékomban (a harag negatív hatásai).....	30
Brumi (a harag negatív hatásai).....	32
Szünet (egy közösségben való viselkedés).....	35
A sértődött játékok (felelősségérzet).....	37
A magányos nárcisz (önmagunk feltétel nélküli elfogadása).....	39

A jég világa (az iskolába való beilleszkedés).....	41
Lola, a mókus (az ismeretlentől való félelem leküzdése).....	43
Szofi félelme (az egyedülalvástól való félelem leküzdése)	45
A izgága lovacska (a harag negatívumai).....	47
A cserepes virág (a poszttraumás stressz leküzdése).....	49
Az őzgida (új környezet, új baráti kapcsolatok).....	51
Az eső (az önzőség negatívumai).....	54
A lefekvés ideje (az időben történő lefekvésről).....	56
Miért nem fogad szót Szandi? (legyünk kreatívak).....	58
A barátságos halacska (új környezet, új baráti kapcsolatok).....	60
Danika ágya (az ágybavizelés leküzdése).....	62
A vadludak (lásd be, ha hibázol).....	64
Tapsifüles (a szociális fóbiák leküzdése).....	67
A védelmező páncél (a szociális fóbiák leküzdése).....	69
Tomi szereplése (a lámpaláz).....	72
Zsófi tapasztalata (a lámpaláz).....	74
A magabiztos hernyó (a kitartásról).....	78



Vágyakozás álma

A mese célja: kitartásra ösztönzi a gyerekeket

Élt egyszer réges-régen Vörösföldön egy király a feleségével és a szolgálóival. Ez a király már régóta nagyon szeretett volna egy trónörököst. Hosszú várakozás után végre eljött az a nap, amikor a királyné egészséges kislánynak adott életet, akinek aranszőke haja volt, és hatalmas, tengerkék szemei. A királyné nagyon boldog volt, hogy ilyen gyönyörű kislánya született, de a király csalódott volt.

— Nézd, milyen gyönyörű a kislányunk! – mondta sugárzó arccal a királyné.

— Nem érdekel milyen szép, én egy trónörököst akartam, nem pedig egy lányt!

Ekkor a királyné heves zokogásban tört ki, annyira fájtak neki férje szavai. Majd elhatározta, hogy soha, egyetlen egy percre sem fogja elhanyagolni szépséges gyermekét. A király még a kislány nevére sem volt kíváncsi, az édesanyja nevezte el Kék Sugárnak.

Telt-múlt az idő, a király egyre szomorúbb lett, amiért nem született fia. Csodák csodájára egy napon a királyné észrevette, hogy nemsokára másik gyermeknek fog életet adni.



Attól a perctől kezdve a király jobb kedvre derült és reményekkel tele várta az új jövevényt. Még Kék Sugárral is gyakran játszott a kertben.

Amikor elérkezett az idő, a királyné világra hozta második gyermekét, a várva várt fiút, akinek hollófekete haja volt, és hatalmas barna szemei. A király kiadta a parancsot, hogy a kastélyában egy hétig ünnepeljék a régóta várt fia születését. A fiút pedig elnevezte Vágyakozásnak.

Vágyakozás szépen cseperedett, nemsokára szép és erős ifjú lett belőle. Sokszor hallotta, hogy Aranyföldön él egy csodálatosan gyönyörű hercegnő, de ahhoz, hogy eljusson hozzá, át kell kelnie a Tűzfolyón.

Egy napon így szólt az apjához:

— Édesapám, el akarok jutni Aranyföldre, mert feleségül szeretném venni a szépséges hercegnőt.

Ebben a pillanatban a király azt hitte, hogy kicsúszik a talaj a lába alól, úgy megijedt.

— Vágyakozás, nagyon félek, hogy elveszítelek, mert eddig még senkinek sem sikerült átkelni a Tűzfolyón. Miből gondolod, hogy neked sikerülni fog?

— Még nem tudom, édesapám, de kérlek, ne akarj lebeszélni róla, mert én úgys megpróbálom – válaszolta a fiú.

A hír hamar elterjedt a birodalomban, de még azon kívül is. A szomszéd hercegek kinevették Vágyakozást, és meg voltak győződve arról, hogy a terve nem fog sikerülni.

— Vágyakozás, te álmvilágban élsz! Átkelni a Tűzfolyón? Hogy is juthat ilyesmi az eszedbe? – kérdezték tőle folyton-folyvást a szomszéd hercegek, és mindig jót nevettek ezen a képtelen ötleten.



De Văgyakozás nem foglalkozott velük, szorgalmasan tervezgetett és dolgozott. Egy nap előhozta a saját maga által készített vitorlását, amelyet arra tervezett, hogy átkeljen vele a Tűzfolyón.

Ekkor így szólt öreg szüleihez:

— Édesapám, édesanyám, elérkezett az idő, hogy útra keljek, de megígérem nektek, hogy hamarosan találkozunk. Készítsetek elő mindent a lakodalomhoz! – mondta, és ezzel útra is kelt.

Sok nap telt el, de Văgyakozás végül megérkezett Aranyföldre. Erős akaratának és kitartásának segítségével olyan erős vitorlást sikerült építenie, amellyel biztonságosan át tudott kelni a Tűzfolyón, és végül megérkezett arra a helyre, ahová olyan nagyon vágyott.

Aranyföld királyának nehezeére esett megválni szépséges leányától, de mit volt mit tenni, a hercegnő első látásra beleszeretett Văgyakozásba, így hát mindketten beültek a vitorlásba, és elindultak Vörösföld felé.

Amikor biztonságban megérkeztek Văgyakozás otthonába, az irigyek szégyenkezve beismerték, hogy nem hittek Văgyakozás belső erejében, és nem gondolták volna, hogy véghezviszi a tervét.

A király hetedhét országra szóló lakodalmat szervezett fiának, ami két hétig tartott, de a vendégeknek úgy tűnt, mintha csak néhány óra lett volna, olyan jól szórakoztak.



Maja, a méhecske

A mese célja: arra bátorítja a gyereket, hogy bízzon a saját képességeiben

Egy erdőben lakott egy méhcsalád. A szorgalmas méhecskék egész nap gyűjtögettek a virágok nektárját, hogy minél több mézet termeljenek. Ám az egyik kis méhecske, Maja, mindig lemaradt a többitől.

— Gyere, Maja, szépen süt a nap, az akácfák pedig tele vannak virágokkal! – szolt neki az egyik méhecske.

— Én nem bírok nektárt gyűjteni, túl kicsi vagyok ehhez a nehéz munkához – válaszolt Maja.

— De hát Maja, mi ezt szórakozásnak tekintjük, nem munkának. Ezt szeretjük csinálni! – mondta csodálkozva a testvérkéje.

— De én akkor sem bírom! – válaszolt Maja, és könnyek csorogtak végig az arcán.

— Akkor inkább ismerd be, hogy lusta vagy, és nem akarsz semmit sem csinálni! – mondta dühösen a testvérkéje, és hátat fordított neki.

Miközben Maja céltalanul szálldogált az erdőben és azon töprengett, mitévő legyen, nem vett észre egy mogoróbokrot, nekirepült, és ájultan esett a földre.

A mogoróbokor óvatosan az egyik puha levélkéjére emelte a méhecskét.



Lassacskán Maja magához tért, és kinyitotta a szemét.

— Örülök, hogy felébredtél, már azt hittem, soha sem nyitod ki a szemedet! Már órák óta ringatlak téged – mondta a mogoróbokor.

— Hol vagyok? Mi történt velem? – kérdezte Maja.

— Nyugodj meg, most már jól vagy. Kicsit figyelmetlen voltál, és nem vettél észre engem, pedig nem vagyok olyan kicsi – válaszolta a mogoróbokor mosolyogva.

— Ó, már repülni sem tudok, nem vagyok jó semmire – mondta Maja elkeseredetten.

— Ugyan már! Bárkivel megtörténhet, hogy nekimegy valaminek. Nem olyan nagy dolog ez! De mondd csak, hova akartál menni?

— Nem is tudom, csak keresem a helyemet a világban. Ugyanis én nem vagyok ügyes méhecske, nem tudok nektárt gyűjteni.

— Szerintem te igenis ügyes méhecske vagy, biztos vagy benne, hogy neked is sikerülni fog a nektárgyűjtés. Erős is vagy, hiszen sikerült ügyesen felébredned az ütés után, amit tőlem kaptál, amikor nekem ütköztél – vigasztalta a mogoróbokor.

— Valóban így gondolod? Nekem még senki sem mondta azt, hogy ügyes vagyok meg erős – válaszolta Maja meghatódva.

— Tudod mit? Legyünk barátok! Úgyis olyan egyedül érzem magam ebben az erdőben. Én menedéket nyújtok neked az üregeimben, te pedig cserébe a társaságom leszel. Azzal segítesz nekem, hogy szórakoztatsz engem és sokat beszélgetsz velem. Mit szólsz? – kérdezte a mogoróbokor.



— Nem tudom, hogy képes leszek-e rá – tétovázott Maja.

— Tegyük egy próbát! Maradj itt két napig, aztán majd meglátjuk!

A két nap eltelt, Maja nagyon jól érezte magát a mogyoróbokor odvában, sokat beszélgettek, jó barátok lettek.

— Látod, hogy olyan dolgokat is meg tudsz tenni, amiről azt gondoltad, hogy nem vagy képes rá? Nagyon büszke vagyok rád! – mondta a mogyoróbokor. – De bármennyire is szeretném, hogy mellettem maradj, a te helyed mégiscsak a családot mellett van, a többi méhecske között. Engem itt mindig megtalálsz, és ahányszor csak kedved van meglátogatni engem, mindannyiszor örömmel fogadlak majd.

Maja elgondolkodott a mogyoróbokor szavain, és elhatározta, hogy megpróbálja a nektárgyűjtést a többi méhecskével. A családja nagyon boldog volt, hogy végre előkerült. Együtt indultak el nektárt gyűjteni, és azt vette észre, hogy egész jól megy neki a munka. Ennek nagyon megörült, és este el is repült a mogyoróbokorhoz, hogy elmesélje neki a sikerélményét.

Ettől a naptól fogva Maja többé semmire sem mondta azt, hogy „nem tudom” vagy „nem bírom”, ha először nem próbálta meg. De nem feledkezett meg a barátjáról, a mogyoróbokorról sem, akit minden este meglátogatott, és elmesélték egymásnak, hogy mit csináltak aznap.

